

Ritiro di meditazione sulla gentilezza amorevole

Paolo Testa

Indicazioni per la pratica

Durante il ritiro pratichiamo il Nobile Silenzio, per favorire il raccoglimento interiore e lo sviluppo della continuità della consapevolezza e della calma concentrata.

L'alternarsi delle pratiche di meditazione camminata, qi qong, rilassamento profondo e meditazione seduta è appositamente elaborato per sostenere un equilibrato sviluppo dei fattori mentali costruttivi.

Grazie all'equilibrio tra impegno entusiastico, fiducia, rilassamento e capacità di discernimento possiamo progredire nel cammino verso la realizzazione delle qualità della meditazione.

Ogni partecipante è responsabile del proprio cammino, ma anche della relazione con gli altri e con l'ambiente che ci ospita. Sarà compito dell'insegnante sostenere i meditanti attraverso le istruzioni, le meditazioni guidate e, qualora necessario o possibile, il colloquio individuale o di gruppo.

Nell'arco della giornata abbiamo pensato a un programma che permettesse la massima flessibilità e al tempo stesso garantisse quella struttura necessaria alla creazione di una buona energia di gruppo: uno degli aspetti più evidenti e forti in un ritiro in gruppo è quanto sia tangibile come la concentrazione di una persona favorisca la concentrazione di tutto il gruppo e viceversa. Per questo motivo la partecipazione alle pratiche è consigliata vivamente per tutto il tempo del ritiro.

Sarà comunque possibile, per coloro che si avvicinano alla pratica, organizzarsi in modo da prendersi delle pause, eventualmente sostituendo alcuni momenti di meditazione con un sano riposo o se necessario con una sana camminata, evitando tuttavia le situazioni di distrazione che possono minare lo sviluppo della concentrazione.

Per quanto riguarda le sessioni di meditazione seduta lungo la giornata è compito del conduttore valutare se ridurre la durata, cosa che presumibilmente verrà effettuata nel primo e forse nel secondo giorno, (in base all'esperienza dei partecipanti) per poi allungare naturalmente i tempi, evitando inutili e controproducenti sforzi o lotte interiori per cercare di ottenere subito una stabilità nel tempo della meditazione.

Per sviluppare la calma concentrata e la gentilezza è necessario un atteggiamento verso se stessi e gli altri caratterizzato da accoglienza e da morbidezza, sempre all'interno di una buona strutturazione e di un attento impegno, senza pretendere troppo da sé o esagerare con l'eccessivo sforzo nella meditazione.

Al tempo stesso è fondamentale monitorare e richiamare costantemente la motivazione alla pratica, in primo luogo la motivazione altruistica.

La sera prima della cena è previsto un Dhamma talk, che sarà incentrato sulla pratica meditativa, all'interno dei quali verranno forniti ulteriori chiarimenti sulla pratica. Eventuali domande possono essere poste attraverso biglietti consegnati presso una cesta all'ingresso della sala.

Laddove possibile si effettueranno brevi colloqui individuali o di gruppo per sostenere il praticante e per definire istruzioni specifiche.

Verranno fornite indicazioni al riguardo la sera stessa del primo giorno.